

Oggi prenditi cura dei tuoi capelli



Al **mare**, si sa, i **capelli** si rovinano. Come rimediare? I capelli sono fatti di cheratina morta, quindi i danni provocati dal **sole** e dal sale si possono risolvere con la cosmesi, mentre il follicolo deve essere difeso con la corretta alimentazione. Segui una **dieta** ricca di **frutta** e **verdura**, **pesce**, latte e derivati come il Grana Padano DOP, ricco di **minerali** come zinco, selenio, rame e **proteine** ad alto valore biologico, tutti elementi importanti per la salute del capello.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.